

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Королёв Московской области «Гимназия № 17»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Гимназия №17»



(В.А.Герасимова)

Приказ № 290 от «30» августа 2021г.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровейка»

в 1 а классе

2021/2022 учебный год

Составитель:

Терехина Ирина Владимировна,
учитель начальных классов высшей категории

г. о. Королёв, 2021г.

Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровейка» для 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и

лично ориентированный подход. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

формы и виды деятельности: игры, беседы; тесты и анкетирование; круглые столы; дни здоровья; спортивные мероприятия; конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений; выпуск газет, листовок; участие в конкурсе «Разговор о правильном питании»

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «Гимназия № 17».

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

- **«Вот мы и в школе»:** личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- **«Питание и здоровье»:** основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- **«Моё здоровье в моих руках»:** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- **«Я в школе и дома»:** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- **«Чтоб забыть про докторов»:** закаливание организма;
- **«Я и моё ближайшее окружение»:** развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- **«Вот и стали мы на год взрослей»:** первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

- **1 класс «Первые шаги к здоровью»:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- **2 класс «Если хочешь быть здоров»:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- **3 класс «По дорожкам здоровья»:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- **4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»:** формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- **Слушать** и **понимать** речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Содержание учебного предмета.

Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».(16 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс (4 ч)

Тема 1. Дорога к доброму здоровью.

Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра.

Кукольный спектакль

К. Чуковский «Мойдодыр»

Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)

2 класс (4 ч)

Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ.

Тема 2. По стране Здоровейке.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра.

Тема 4. Я хозяин своего здоровья (текущий контроль- КВН)

3 класс (4 ч)

Тема 1. «Здоровый образ жизни, что это?»

Тема 2. Личная гигиена.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра.

Тема 4. «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

4 класс (4 ч)

Тема 1. «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч).

Тема 2. Правила личной гигиены(1ч)

Тема 3. Физическая активность и здоровье(1ч)

Тема 4. *Как познать себя (Текущий контроль знаний - За круглым столом)*

Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

1 класс (5 ч)

Тема 1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

Тема 4. Как и чем мы питаемся

Тема 5. *Красный, жёлтый, зелёный. (Текущий контроль знаний- викторина)*

2 класс (5 ч)

Тема 1. Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2. Культура питания. Этикет.

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. «Что даёт нам море»

Тема 5. *Светофор здорового питания. (Текущий контроль знаний- викторина)*

3 класс (5 ч)

Тема 1. Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание - залог физического и психологического здоровья.

Тема 3. Вредные микробы.

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить.

Тема 5. «Чудесный сундучок». *Текущий контроль знаний – КВН*

4 класс (5 ч)

Тема 1. Питание - необходимое условие для жизни человека.

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи.

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания.

Тема 5. «Богатырская силушка». *Текущий контроль знаний –КВН*

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (28ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1 класс (7 ч)

Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Тема 2. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Тема 3. Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк»

Тема 4. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».

Тема 5. Как обезопасить свою жизнь.

Тема 6. День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».

Тема 7. В здоровом теле здоровый дух. Текущий контроль знаний (Викторина)

2 класс (7 ч)

Тема 1. Сон и его значение для здоровья человека.

Тема 2. Закаливание в домашних условиях.

Тема 3. День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4. Иммунитет

Тема 5. Беседа –Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Тема 6. Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7. Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом

3 класс (7 ч)

Тема 1. Труд и здоровье

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия

Тема 3. День здоровья «Хочу остаться здоровым»

Тема 4. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья

Тема 5. Беседа –Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Тема 6. Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 7.«Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина

4 класс (7 ч)

Тема 1. Домашняя аптечка

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 4.«Береги зрение смолоду».

Тема 5. Как избежать искривления позвоночника

Тема 6. Отдых для здоровья

Тема 7. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. Текущий контроль знаний-викторина

Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

1 класс (6 ч)

Тема 1. Мой внешний вид - залог здоровья .

Тема 2. Зрение – это сила

Тема 3. Осанка – это красиво

Тема 4. Весёлые переменки

Тема 5. Здоровье и домашние задания

Тема 6. Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим.

Текущий контроль знаний.

2 класс (6 ч)

Тема 1. Я и мои одноклассники

Тема 2. Почему устают глаза?

Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4. Шалости и травмы

Тема 5. «Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление

Тема 6. Умники и умницы. Текущий контроль знаний.

3 класс (6 ч)

Тема 1. Мой внешний вид - залог здоровья

Тема 2. «Доброречие»

Тема 3. Спектакль С. Преображенский «Капризка»

Тема 4. «Бесценный дар- зрение»

Тема 5. Гигиена правильной осанки

Тема 6. «Спасатели , вперёд!» Текущий контроль знаний.

4 класс (6 ч)

Тема 1. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

Тема 3. Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

Тема 4. Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 5. Мода и школьные будни

Тема 6. Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний - игра викторина.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (16ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

1 класс (4 ч)

Тема 1. Хочу остаться здоровым

Тема 2. Вкусные и полезные вкусы

Тема 3. День здоровья_ «Как хорошо здоровым быть»

Тема 4. «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Текущий контроль знаний- круглый стол.

2 класс (4 ч)

Тема 1. С. Преображенский «Огородники»

Тема 2. Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)

Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс»

Тема 4 .«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы

Текущий контроль знаний- конкурс «Разговор о правильном питании.»

3 класс (4 ч)

Тема 1. Шарль Перро «Красная шапочка»

Тема 2. Движение это жизнь

Тема 3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы .Текущий контроль знаний - конкурс «Разговор о правильном питании».

4 класс (4 ч)

Тема 1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Тема 2. День здоровья_«За здоровый образ жизни».

Тема 3. Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы. Текущий контроль знаний - конкурс «Разговор о правильном питании».

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

1 класс (3 ч)

Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3. Я б в спасатели пошел”. Текущий контроль знаний - ролевая игра.

2 класс (4 ч)

Тема 1. Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3. «Веснянка»

Тема 4. В мире интересно. Текущий контроль знаний - Научно – практическая конференция.

3 класс (4 ч)

Тема 1. Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.

Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»

Тема 4. В мире интересно. Текущий контроль знаний - Научно – практическая конференция.

4 класс (4 ч)

Тема 1. Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3. Школа и моё настроение

Тема 4. В мире интересно. Текущий контроль знаний - итоговая диагностика.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (4 ч)

Тема 1. Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Тема 3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

Тема 4. Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика.

2 класс (4 ч)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

Тема 3. Первая помощь при отравлении

Тема 4. Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика.

3 класс (4ч)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

Тема 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 4. Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.

4 класс (4ч)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3. Гордо реет флаг здоровья

Тема 4. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний- Диагностика.

Тематическое планирование.

№ п / п	Наименование разделов, тем	Количество во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».	4	Знают о группе упражнений для укрепления здоровья. Знают определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Понимают Факторы, укрепляющие здоровье. Знают о личной гигиене. Понимают значение утренней гимнастики для организма.
2	Раздел 2. Питание и здоровье.	5	Знают о полезности разных продуктов. Понимают об основах правильного питания. Умеют пользоваться гигиеническими навыками культуры поведения во время приема пищи. Понимают кулинарные традиции современности и прошлого. Знают об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразного питания. Анализируют свойства полезных и не очень полезных для здоровья продуктов. Знают о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.
3	Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.	7	Знают о способах, как обезопасить свою жизнь. Знают влияние окружающей среды на здоровье человека, о чередовании труда и отдыха, о профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного

			аппарата, направленного на формирование потребности в здоровом образе жизни. Формируются представления
--	--	--	---

			нравственные представления и убеждения.
4	Раздел 4. Я в школе и дома.	6	Знают, как внешний вид человека характеризует его здоровье. Знают о социально одобряемых нормах и правилах поведения обучающихся в образовательном учреждении. Понимают о гигиене одежды, о правилах хорошего тона. Формируются здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Понимают вред приносимый вредными привычками организму человека.
5	Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.	4	Знают, какие продукту полезные, какие вредные. Укрепляют знание о здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Анализируют различные упражнения для укрепления костного аппарата.
6	Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.	3	Развиваются познавательные процессы о вредных привычках. Знают как контролировать и поднимать настроение в школе и дома. Знают, что настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.
7	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».	4	Знают о полезных и вредных растениях. Знают об опасностях, которые могут возникнуть внезапно на улице, на реке. Умеют оказывать первую

			доврачебную помощь пострадавшему. Знают об опасностях в летний период времени. Умеют анализировать алгоритм путей выхода из трудной опасной
--	--	--	---

			ситуации
Итого: 33ч			

2

класс

№ п / п	Наименование разделов, тем	Количество во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».	4	Знают о группе упражнений, которые укрепляют здоровье. Знают определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Понимают Факторы, укрепляющее здоровье. Знают о личной гигиене. Понимают значение утренней гимнастики для организма.
2	Раздел 2. Питание и здоровье.	5	Знают о культуре питания. Знают элементарные правила этикета. Понимают об основах правильного питания. Умеют пользоваться гигиеническими навыками культуры поведения во время приема пищи. Понимают кулинарные традиции современности и прошлого. Знают об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразного питания. Анализируют свойства полезных и не очень полезных для здоровья продуктов. Знают о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.
3	Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.	7	Знают о полезности и вредности сна, как сон влияет на иммунитет. Знают об алгоритме

			<p>правильного закаливания в домашних условиях. Знают влияние окружающей среды на здоровье человека, о чередовании труда и отдыха, о профилактике нарушений зрения и опорно-</p>
--	--	--	--

			двигательного аппарата, направленного на формирование потребности в здоровом образе жизни. Формируются представления нравственные представления и убеждения.
4	Раздел 4. Я в школе и дома.	6	Знают о зарядке для глаз. Умеют дружно делать зарядку для глаз. Следят за здоровьем одноклассников. Знают о социально одобряемых нормах и правилах поведения обучающихся в образовательном учреждении. Понимают о гигиене одежды, о правилах хорошего тона. Формируются здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Понимают вред приносимый вредными привычками организму человека.
5	Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.	4	Анализируют, какие продукты полезны для здоровья, какие нет. Укрепляют знание о здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Анализируют различные упражнения для укрепления костного аппарата.
6	Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.	4	Знают об эмоциях. Умеют их контролировать. Развиваются познавательные процессы о вредных привычках. Знают, как контролировать и поднимать настроение в школе и дома. Знают, что настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности

			в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.
7	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».	4	Знают чем и как можно отравиться. Умеют оказывать первую медицинскую помощь при отравлениях. Знают об

			опасностях, которые могут возникнуть внезапно на улице, на реке. Умеют оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему. Знают об опасностях в летний период времени. Умеют анализировать алгоритм путей выхода из трудной опасной ситуации
Итого: 34ч			

3

класс

№ п / п	Наименование разделов, тем	Количество во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».	4	Знают о микробах, и как от них избавиться. Знают о группе упражнений, которые укрепляют здоровье. Знают, что такое здоровый образ жизни? Понимают Факторы, укрепляющее здоровье. Знают о личной гигиене. Понимают значение утренней гимнастики для организма.
2	Раздел 2. Питание и здоровье.	5	Знают, что такое здоровая пища и как её приготовить. Знают о культуре питания. Знают элементарные правила этикета. Понимают об основах правильного питания. Понимают кулинарные традиции современности и прошлого. Знают об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразного питания. Анализируют свойства полезных и не очень полезных для здоровья продуктов. Знают о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме

			употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.
3	Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.	7	Знают, как труд влияет на здоровье. Знают о влиянии окружающей среды на

			здоровье человека, о чередовании труда и отдыха, о профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направленного на формирование потребности в здоровом образе жизни. Формируются представления нравственные представления и убеждения.
4	Раздел 4. Я в школе и дома.	6	Знают о гигиене правильной осанки. Умеют дружно делать зарядку для глаз. Следят за здоровьем одноклассников. Понимают о гигиене одежды, о правилах хорошего тона. Формируются здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.
5	Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.	4	Знают, как упражнения влияют на здоровье человека. Анализируют, какие продукты полезны для здоровья, какие нет. Укрепляют знание о здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Анализируют различные упражнения для укрепления костного аппарата.
6	Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.	4	Знают о вредных привычках и их профилактике. Понимают, что хобби поднимает настроение, которое хорошо влияет на здоровье. Знают об эмоциях. Умеют их контролировать. Знают, что зависть, гнев, грусть плохо влияют на здоровье. Знают, что настроение,

			ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.
7	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».	4	Знают, что в лесу из подручных растений,

			корешков можно сделать лекарство. Умеют оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему. Знают об опасностях в летний период времени. Умеют анализировать алгоритм путей выхода из трудной опасной ситуации
Итого: 34ч			

4

класс

№ п / п	Наименование разделов, тем	Количество во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».	4	Знают о физической активности, и как она положительно влияет на здоровье. Знают, что такое здоровый образ жизни? Знают о правилах личной гигиены. Понимают Факторы, укрепляющее здоровье. Знают о личной гигиене. Понимают значение утренней гимнастики для организма.
2	Раздел 2. Питание и здоровье.	5	Знают, что питание - необходимое условие для жизни человека. Анализируют питание в стародавние времена и питание нашего времени. Знают о рационе питания. Понимают об основах правильного питания. Понимают кулинарные традиции современности и прошлого. Знают об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразного питания.

3	Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.	7	Знают, что входит в домашнюю аптечку. Знают о профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. Знают, как можно избежать, искривление позвоночника. Знают, как правильно
---	--------------------------------------	---	--

			<p>чередовать физические нагрузки, для укрепления костного аппарата и здоровья.</p>
4	Раздел 4. Я в школе и дома.	6	<p>Знают, какие упражнения укрепляют здоровье. Знают о гигиене одежды, о правилах хорошего тона. Формируются здоровые установки и навыки ответственного поведения в школе и на улице</p>
5	Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.	4	<p>Знают, как упражнения влияют на здоровье человека. Анализируют, какие продукты полезны для здоровья, какие нет. Укрепляют знание о здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Анализируют различные упражнения для укрепления костного аппарата.</p>
6	Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.	4	<p>Анализируют жизненный опыт. Знают о вредных привычках и их профилактике. Понимают, что хобби поднимает настроение, которое хорошо влияет на здоровье. Знают об эмоциях. Знают, что настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.</p>

7	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».	4	Знают, что в лесу из подручных растений, корешков можно сделать лекарство. Умеют оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему. Знают об опасностях в летний период времени. Умеют анализировать алгоритм путей выхода из трудной опасной ситуации
Итого: 34ч			

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит

сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания. **уметь:**
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков; различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит; определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

**Календарно-тематическое планирование «Здоровейка»
1-й год обучения**

п/п	Содержание занятия	Всего часов	Дата	Скоррект ир. (факт) дата
1 триместр				
1	Дорога к доброму здоровью. <i>Практическое занятие.</i>	1	07.09.2021	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке. <i>Практическое занятие.</i>	1	14.09.2021	
3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр».	1	21.09.2021	
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1	28.09.2021	
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	1	12.10.2021	
6	Культура питания Приглашаем к чаю. <i>Практическое занятие.</i>	1	19.10.2021	
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться).	1	26.10.2021	
8	Как и чем мы питаемся.	1	02.11.2021	
9	Красный, жёлтый, зелёный. <i>Практическое занятие.</i>	1	09.11.2021	
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	23.11.2021	
2 триместр				
11	Полезные и вредные продукты.	1	30.11.2021	
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк».	1	07.12.2021	
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». <i>Практическое занятие.</i>	1	14.12.2021	

14	Как обезопасить свою жизнь.	1	21.12.2021	
15	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим». <i>Практическое занятие.</i>	1	28.12.2021	
16	В здоровом теле здоровый дух. <i>Практическое занятие.</i>	1	11.01.2022	
17	Мой внешний вид – залог здоровья.	1	18.01.2022	
18	Зрение – это сила.	1	25.01.2022	
19	Осанка – это красиво. <i>Практическое занятие.</i>	1	01.02.2022	
20	Весёлые переменки. <i>Практическое занятие.</i>	1	08.02.2022	
21	Здоровье и домашние задания.	1	15.02.2022	
3 триместр				
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. <i>Практическое занятие.</i>	1	01.03.2022	
23	-Хочу остаться здоровым!.	1	15.03.2022	
24	Вкусные и полезные вкусы. <i>Практическое занятие.</i>	1	22.03.2022	
25	День здоровья «Как хорошо здоровым быть». <i>Практическое занятие.</i>	1	29.03.2022	
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье». <i>Практическое занятие.</i>	1	29.03.2022	
27	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».	1	12.04.2022	
28	Вредные и полезные привычки.	1	19.04.2022	
29	-Я б в спасатели пошел!. <i>Практическое занятие.</i>	1	19.04.2022	
30	Опасности летом (просмотр видео фильма).	1	26.04.2022	
31-	Первая доврачебная помощь. <i>Практическое занятие.</i>	1	26.04.2022	
32	Вредные и полезные	1	17.05.2022	

	растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка».			
33	Чему мы научились за год. <i>Практическое занятие.</i>	1	17.05.2022	

Литература для учителя:

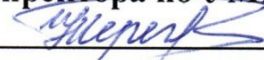
1. Лях В.И. «Программа физического воспитания». М. «Просвещение», 2015
2. Ковалько В.И. «Здоровье-сберегающие технологии в начальной школе» – М. «Вако» 2014 г.
3. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы):
Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г.
4. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2015 г.
5. «Я иду на урок». Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября» Москва, 2015 г.
6. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми». М. «Просвещение», 2014 г.
7. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. "Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы". - Москва, "ВАКО", 2015 г.

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол № 1
от 28 августа 2021 г.
Руководитель ШМО



/Е. В. Селифанова/

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УМР



**/И. В. Терёхина/
28 августа 2021 г.**